

# 신종 코로나바이러스 감염증 (COVID-19)

## 로스앤젤레스 카운티 공중 보건 및 정신 건강국 사랑하는 사람을 사별하는 상실감에 대처하기

세계적 대유행병인 코로나바이러스 감염증 (COVID-19)이 로스앤젤레스 카운티에 지속적으로 영향을 미치면서, 우리 중 많은 사람들이 가족이나 친구를 잃었을 것입니다. 사랑하는 사람과의 사별은 항상 힘들지만, 세계적인 대유행병으로 인해 목숨을 잃었을 때 특히 극복하기가 힘들 것입니다. COVID-19 질병 자체의 통제 뿐 아니라 바이러스 억제를 위한 단계에서도 독특한 난관이 존재합니다. 이런 난관에는 다음이 포함됩니다.

- COVID-19에 걸려 수개월 동안 질병을 앓다가 사망하는 것이 아니라, 주로 갑작스럽고 예기치 않게 죽음을 맞이합니다. 당신과 가족, 사랑하는 사람들은 이별을 준비할 여력이 없었을 것이고 작별 인사를 했어도 원격으로 밖에는 하지 못했을 것입니다.
- 우리가 주로 사별과 슬픔에 대처하는 방법은 대부분 가족들을 불러 모으는 것에 의존합니다. 이러한 관습은 신앙, 작별 그리고 다른 사람을 연결하고 지원하는 하나의 의식으로서 중요한 역할을 합니다. 안타깝게도 COVID-19이 더욱 확산하는 것을 방지하기 위해서 물리적 거리 두기를 실천함에 따라 현재 여러 사람이 직접 대면하는 모임은 금지된 상태입니다.
- 당신과 가족이나 친구는 자신이 바이러스를 집으로 가져와 옮겼다면, 질병의 징후를 더 빨리 알아차리지 못했다며 또는 증상에 좀 더 강력히 대응하지 못했다며 걱정하거나 자책하고 있을지도 모릅니다. 하지만 사실 대부분의 사람은 자신이 바이러스를 옮기고 있다는 사실을 모르며, 바이러스가 한 사람에게 어떤 영향을 미칠지 예상할 수 없습니다. 어렵고 예측할 수 없는 상황에서 사랑하는 사람을 돌보기 위해 최선을 다했다는 사실을 받아들이십시오.
- 었친 데 덮친 격으로 실직, 밀린 임대료와 주택 담보대출, 의료비 청구서, 의료보험 상실, 노후자금 축소 등과 같은 본인의 미래에 대해서도 걱정해야 합니다. 대부분 가족에게 인생에 이런 난관들이 추가로 닥치면 사랑하는 사람을 잃었을 때 느끼는 슬픔, 애도, 상실감이 더욱 심해지고 모든 상황이 더욱더 나쁘게 느껴질 수 있습니다.

사랑하는 사람을 떠나보낸 후, 여러분과 가족이 다음을 경험하는 것은 정상입니다.

- 충격과 믿기지 않음.
- "상실감" 경험 - 특히 고인이 가족을 지탱한 연장자인 경우.
- 슬픔, 눈물, 우울감. 사실 우는 것은 모두에게 정상적인 반응입니다.
- 집중하기 어려움, 혼란스러움, 명확한 사고의 어려움, 직무 수행을 완료하지 못하거나 의사 결정이 어려움
- 사랑하는 고인과 사별에 대한 반복적이고 괴로운 기억
- 다른 사람과 동떨어진 듯한 고립감과 단절감, 심지어 본인 또는 가족과 가까이 지내던 사람조차 멀게 느껴짐.
- 수면 장애, 배탈, 식습관의 변화와 같은 신체적 반응
- 어린이의 경우 발달 단계 이탈, 수면 장애, 보호자와 분리되는 두려움, 다른 가족 구성원이 아프거나 죽을 수 있다는 우려 등의 반응으로 표현될 수 있습니다.

# 신종 코로나바이러스 감염증 (COVID-19)

## 로스앤젤레스 카운티 공중 보건 및 정신 건강국 사랑하는 사람을 사별하는 상실감에 대처하기

### 상실에 대처하기

- **자신을 돌보십시오** - 자신을 돌보는 것은 매우 중요합니다. 규칙적으로 식사하고 충분한 휴식을 취하는 것과 같은 기본적인 관리들도 중요합니다. 가능한 평상시와 동일한 일상생활을 유지하십시오.
- **자신에게 시간을 할애하십시오** - 사랑하는 사람을 잃은 슬픔은 견디기 힘든 일입니다. 바로 "일상으로 돌아가려고" 하지 마십시오. 자신에게 죽음을 받아들일 시간을 주십시오. 가능하다면 사랑에 집중하고 고인과 함께한 즐거운 추억을 음미하십시오.
- **도움을 요청하십시오** - COVID-19로 인해 가족을 제외한 다른 모든 사람과 물리적으로 함께 있을 수 없는 장벽이 생겼지만, 친구 및 가족과 감정적인 관계를 유지하는 것은 여전히 중요합니다. 전화나 가상으로 함께 모여 추억을 나누고 애도하십시오. 친구, 가족, 신앙/영적 공동체, 지원 단체, 담당 의사 또는 정신 건강 전문의에게 도움을 요청하십시오.
- **건강한 대처 전략을 모색하십시오** - 본인의 강점에 초점을 맞추십시오. 자기 관리를 열심히 하십시오. 기도나 명상과 같은 위안을 주는 영적 수행을 계속 실천하십시오. 알코올이나 약물을 섭취하지 마십시오. 사랑하는 고인을 기억하고, 고인의 업적을 기리고, 고인의 사랑과 보살핌을 추억하는 시간을 가지십시오.

### 아이가 상실에 대처할 수 있도록 도움주기

- **정직하게 말해야 하지만, 나이를 고려하십시오** - 침착하고 편안함을 유지하십시오. 아이들의 질문에 정직하게 대답하되 나이에 맞게 설명하십시오. 심지어 아주 어린 아이들에게도 그들이 사랑하고 자신을 사랑했던 누군가가 매우 아파서 죽었다고 전해도 됩니다.
- **아이가 질문하게 하십시오** - 자녀가 질문할 수 있도록 권장하십시오. 자녀의 나이에 적합한 정보를 공유하십시오. 아이가 겪고 있는 감정을 표현하는 단어를 찾도록 도와주십시오.
- **평소처럼 일과를 유지하십시오** - 식사 시간, 취침 시간, 학교에 가는 시간, 놀이 시간 같은 규칙적인 일과를 유지합니다. 이것은 아이가 사랑하는 사람을 잃은 슬픔에 더 잘 대처하도록 도와줍니다.
- **걱정이나 두려움에 민감하게 반응하십시오** - 고뇌의 징후(수면 장애, 식욕이 없고, 놀이에 관심이 없거나, 자신 속에 침잠 또는 반항 행동)가 나타나는 지 관찰하십시오. 아이와 대화를 시도하십시오. 사랑을 표현하고 안심시켜주십시오. 여러분의 감정을 함께 나누는 것을 두려워하지 마십시오. 자녀의 고통이 장기화되면 자녀의 주치의, 학교 상담자 또는 정신 건강 전문의에게 상담을 요청하십시오.
- **COVID-19을 두려워하는 아이의 마음을 헤아려 주십시오** - 아이는 자신이나 다른 가족이 병에 걸리거나 죽음에 이를 수 있다고 걱정할 수 있습니다. 현실적으로 생각하도록 안심시켜주십시오. 건강한 청년들에게는 바이러스가 드물게 심각한 증상이 되며 어린이가 바이러스에 감염된 경우는 거의 없다는 점을 알려주십시오. 아이가 기분이 상하는 TV 뉴스를 접하는 시간을 제한하십시오.

# 신종 코로나바이러스 감염증 (COVID-19)

## 로스앤젤레스 카운티 공중 보건 및 정신 건강국 사랑하는 사람을 사별하는 상실감에 대처하기

### COVID-19 에 영향받은 사람을 돕는 전략

- **연락하기** - COVID-19 상황을 미루어 볼 때, 사회적 상호 작용은 더 어렵지만, 전화, 화상통화 또는 소셜 미디어를 통해 친구나 사랑하는 사람과 계속 연락하십시오.
- **경청하기** - 다른 사람의 이야기를 들어주는 시간을 가지십시오. 혼자가 아니라는 사실을 상기 시켜 줍니다.
- **공유활동에 참여하기** - (실제 또는 화상으로) 공유 활동을 수행하면 다른 사람과 계속 관계를 유지하는 데 도움이 됩니다. 사랑하는 사람이 애도하는 동안 이를 건강하게 극복할 수 있도록 지원하는 데 도움이 됩니다.
- **구체적인 도움 제안하기** - 식료품을 가져다주거나 친구에게 고인의 소식을 알리는 전화를 돕는 등 구체적으로 도움을 제안하는 것이 일반적인 제안보다 유용합니다.

애도는 삶에서 힘든 난관이지만 자연스러운 부분이기도 합니다. 하지만 계속 우울해 하거나 자신을 향한 비난을 멈출 수 없거나 슬픔을 극복하지 못하고 생활이 힘들다면, 즉시 도움을 요청하십시오.

여러분과 주변 사랑하는 사람에게 다음과 같은 지원과 도움을 제공합니다.

- **로스앤젤레스 카운티 정신 건강국:**
  - 심각한 우울증이나 자신을 해칠까 두렵거나, 가정 폭력을 경험하거나 본인 및/또는 자녀의 안전과 복지가 위협하다면, 정신 건강국(DMH) 24/7 헬프라인 800-854-7771 로 전화 주십시오.
  - 741741 에 "LA"라고 문자를 보내면 문자 메시지를 통해 주 7 일 하루 24 시간 지원을 받을 수도 있습니다.
  - 추가적인 COVID-19 정신 건강 자료 및 정보는 <http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information> 에서 확인할 수 있습니다.
- **재난 지원 헬프라인:** 800-985-5990
- **전국 자살 예방 생명의 전화:** 800-273-8255
- **청소년 상담전화:** (310) 855-HOPE (310-855-4673) 또는 (800) TLC-Teen (800-852-8336) <https://teenlineonline.org>
- **심리 치료사 찾기:** 담당 의료 서비스 공급자 또는 보험사에 문의하거나 <https://www.mhanational.org/finding-therapy> 를 방문할 수도 있습니다.